

ÉLVEZETTEL ÁTITATOTT ÉLET ÉS EVÉS

AZ ÖRÖM ÉS „ÉN-RUTIN” (SELF-CARE) EREJE

Ahogy dolgozol az evéssel kialakított egészségesebb viszonyodon, lehet, hogy elkezded azon töprengeni, vajon élvezheted-e még valaha azokat az ételeket, amiket szeretsz, ha megtanulod abbahagyni a túlevést és az érzelmi evést. Természetesen! Valójában, ha félsz attól, hogy élvezd a kedvenc ételeid, mert előfordulhat, hogy nem tudod abbahagyni az evést, amikor jóllaktál, vagy aggódsz a súlygyarapodás miatt, ez az étel körül kialakuló stressz növeli a kortizolszintet a szervezetedben.

A kortizol hormon akkor szabadul fel, amikor stresszesek vagyunk, és elnyomja azokat a funkciókat, amelyek nem lényegesek vagy károsak lennének egy “küzdj vagy menekülj” helyzetben, beleértve az emésztőrendszert is. Régen amikor egy vadállat megtámadott bennünket (ma már nagyon ritkán fordul elő), a túlélésre kellett koncentrálnunk, így a kortizol érzéketlenné tett minket az élvezetek iránt is.

Ebből láthatod, hogy ha aggódunk, idegeskedünk, stresszesek vagyunk miközben eszünk, nemcsak az emésztésünket rontjuk, ami mindenféle emésztési problémát okoz, beleértve a puffadást is, hanem megfosztjuk magunkat attól az élvezettől is, amelyet az ételtől kapnánk.

Ez azt is jelenti, hogy több ételt kell ennünk, hogy ugyanannyi örömet szerezzünk magunknak, mint amennyit nyugodt állapotban ennénk. Tovább rontja a helyzetet, hogy a kortizol egy zsírraktározó hormon, amely még az egyébként vékony embereknél is hasi zsírképződést okoz.

Nézzünk egy tipikus szituációt amikor a stresszes élet súlygyarapodást eredményez.

Egész nap sok a munka és túlterhelt vagy, a kortizol szinted magas. Nincs időd rendesen enni napközben, és még ha eszel is, gyorsan teszed, és szinte semmi örömet nem lersz benne. Este fáradtan, kiéhezve érsz haza, és gyorsan eszel, hogy kielégítsd az éhségedet. Az agyad azonban nem kapta meg azt az élvezetet, amit keresett, a kortizol szinted nem csökkent le eléggé, ezért egész este eszel, hogy feloldd az egész napi stresszt, és megkapd azt az élvezetet, örömet, amit az agyad keres a nap végén.

Közben azon is agyalsz, hogy nem kellene ennyit enni, és ez szorongást okoz evés közben, ami ugye növeli a kortizolszintet, és ismét csökkenti az ételből származó élvezet mennyiségét.

Ez aztán létrehozza azt az önbeteljesítő prófécíát, hogy nem tudod abbahagyni az evést és hízol vagy nem fogysz, ami éppen az evés elején a szorongást okozta. Őrület, nem?

Észrevetted már, hogy amikor boldog, kipihent vagy, és van elég öröm és élvezet az életedben, akkor nem gondolsz annyit az evésre, sőt talán fogysz is? Gondolj vissza arra az időre, amikor nagyon szerelmes voltál, vagy egy pihentető nyaraláson voltál. Tele voltál boldog, pozitív érzésekkel, és teljesen nyugodt voltál.

Ahogy Marc David, étkezési pszichológus, mondta: Az élvezet (öröm) egy erőteljes metabolizáló, amely növeli az oxigénellátást és a véráramlást, valamint csökkenti a kortizol és az inzulin termelést, ami segíti a zsírégetést és az izomépítést.

A túlevési szokás kialakulásában fontos szerepet játszik az élvezet, vagy inkább annak hiánya. Ha életünk más területeiről nem szerzünk elég örömet, a hiányzó élvezetet étkezéssel pótoljuk. Az étel végül a boldogság és a kiteljesedés fő forrásává válik. Hiszek abban, hogy szükségünk van mindenféle élvezetekre, beleértve az ételből származó élvezetet is, de az étel ne legyen az öröm és a boldogság egyetlen vagy fő forrása.

A falásrohamok a korlátozásokkal is összefüggenek. Korlátozások az étrendedben vagy korlátozások az életed más területein. Ha rendszeresen túleszel, akkor nagy valószínűséggel perfekcionista vagy, és mindent tökéletesen akarsz csinálni, és szeretnél tökéletesen is kinézni. Te vagy az egyik legjobb munkaerő, mindenki hozzád fordul segítségért, jótündérkedsz, mindig mindenkinek örömet okozol, diétázol és sportolsz, hogy tökéletesen nézz ki (amit egyébként lehetetlen elérni), de nem szánsz időt magadra. Kikapcsolódásra és az élet élvezetére. Ez időpocsékolás, igaz? Büntudatot érzel, ha nem vagy produktív, vagy ha időt szánsz magadra. Valami hasznosat mindig tenni kell, sokszor meg evés közben is (könyvet olvasni vagy e-mailekre válaszolni).

A falásroham az a pont, amikor a szervezet már nem bírja tovább a korlátozásokat és az ezek által okozott stresszt. Végre kell egy kis öröm!

A STRESSZ CSÖKKENTÉSÉNEK FONTOSSÁGA

A krónikus stressz nemcsak érzelmi, hanem fizikai éhséget is okoz. A fizikai éhség oka a ghrelin, a leptin és az inzulin hormonok egyensúlyának felborulása.

Létfontosságú, hogy csökkentsük a stresszt az életünkben.

Általában úgy gondoljuk, hogy stresszt (idegeskedést) a munkával kapcsolatos feszültségek és párkapcsolati problémák okoznak. De sok más dolog is stresszes állapotba hozza a szervezetet, mint pl.:

- túl sok testmozgás,
- krónikus és túl szigorú diéta,
- testkép miatti aggodalmak,
- félelem attól, hogy elítélnek vagy kritizálnak, ezért mindent tökéletesen kell csinálnod,
- örökös aggódás, szorongás,
- alacsony önbecsülés, magunk "nem elégnek" érzése,
- pihenés, én-idő és örömök hiánya,
- a múltbeli negatív élményeken történő rágódás,
- és az alváshiány

Ezért ebben a részben arról lesz szó, hogyan csökkentsd a stresszt, törődj magaddal, és hogy vigyél be több örömet az életedbe.

Stressz oldás

Ha ideges vagy dühös vagy valami miatt, vegyél néhány mély lélegzetet, és tedd fel a következő kérdéseket:

- Valóban fontos ez életem nagy léptékében?
- Fontos lesz ez 1, 5 vagy 10 év múlva, emlékszem majd erre egyáltalán?

Ha megnyugodtál, tedd fel magadnak a következő kérdéseket is:

- Mit tanulhatok ebből a helyzetből?
- Miért lehetek hálás?

Csökkentsd a túlterheltséget

Kérdezd meg magadtól, mi a célod, és koncentrálj azokra a tevékenységekre, amelyek közelebb visznek ehhez a célhoz. Hagyj figyelmen kívül minden más zavaró tényezőt.

Általában túl sok információval bombázzuk magunkat.

Legyen egy célod 30 napra, és ne változtass rajta. Ne hagyd, hogy elterelődjön a figyelmed.

Legyen több öröm és boldogság az életedben

Szeretném, hogy az evésen kívül csinálj valamit, ami örömet és boldogságot okoz számodra legalább 10 percig minden nap. Ez a minimum azokon a napokon, amikor nagyon elfoglalt vagy. Amikor megteheted, szeretném, hogy szánj több időt magadra.

Ezek lehetnek olyan egyszerű dolgok, mint például egy könyv olvasása, egy csésze tea, miközben nézed kint a madarakat vagy a fákat, a kedvenc zenéd hallgatása, játszás a gyerekekkel vagy a házi kedvencekkel, körömfestés, egy kép festése vagy rajzolása, filmnézés, fürdés, meditáció, jóga, sétálás, ölekezés a szeretteiddel (ember vagy állat), csók, szex, maszturbálás, szunyókálás és még sok más kellemes élmény, ami eszedbe jut.

Vagy lehet valami, ami egy kicsit több előkészületet igényel, mint például gyógyfürdő kezelés, masszázs, szauna, kávézás a barátokkal, utazás, koncert stb. Bármilyen, ami ellazít, megnyugtat és örömet okoz.

A séta az egyik legegészségesebb dolog, amit megtehetsz, és a nyugodt séta, különösen, ha a természetben történik, csökkenti a kortizolszintet.

Az alvás prioritása.

Az alváshiány növeli a ghrelin hormon szintet (ez éhségjelzést ad) és csökkenti a leptinszintet (ez adja a "Eléget ettem" jelzést), így a szokásosnál éhesebb leszel. Naponta 7-8 órát kell aludnunk.

Írdd be ezeket a relaxációs tevékenységeket a naptáradba, és tartsd be őket, mintha fontos munkahelyi találkozók lennének. Valósítsd meg őket.

A pihenés rendkívül fontos a mentális és fizikai egészség szempontjából. Ha beütemezed ezeket a relaxációs tevékenységeket, a tudatalattid nem fog arra kényszeríteni, hogy időt szakíts magadra evés formájában. Sokszor eszünk azért, mert egy kis szünetre van szükségünk a munkától, a stressztől és úgy általában az élettől. Szeretnénk feloldani a feszültséget, kikapcsolni, nem gondolkodni, és csak lazítani. És ezt a tevékenységet összekötöttük az evéssel.

Meg kell tanulnod evés nélkül lazítani.

Milyen kellemes relaxációs gyakorlatokat tervezel minden napra?

Hétfő	
Kedd	

Szerda	
Csütörtök	
Péntek	
Szombat	
Vasárnap	

MIKOR TAPASZTALTÁL UTOLJÁRA ÖRÖMET?

A legtöbbünknek voltak/vannak pillanatai, amikor boldognak érezzük magunkat. Élvezzünk egy nyaralást a barátokkal vagy a családdal. Olvasunk egy jó könyvet, nézünk egy jó filmet vagy randevúzunk a párunkkal. De mikor éltél át utoljára tiszta örömet?

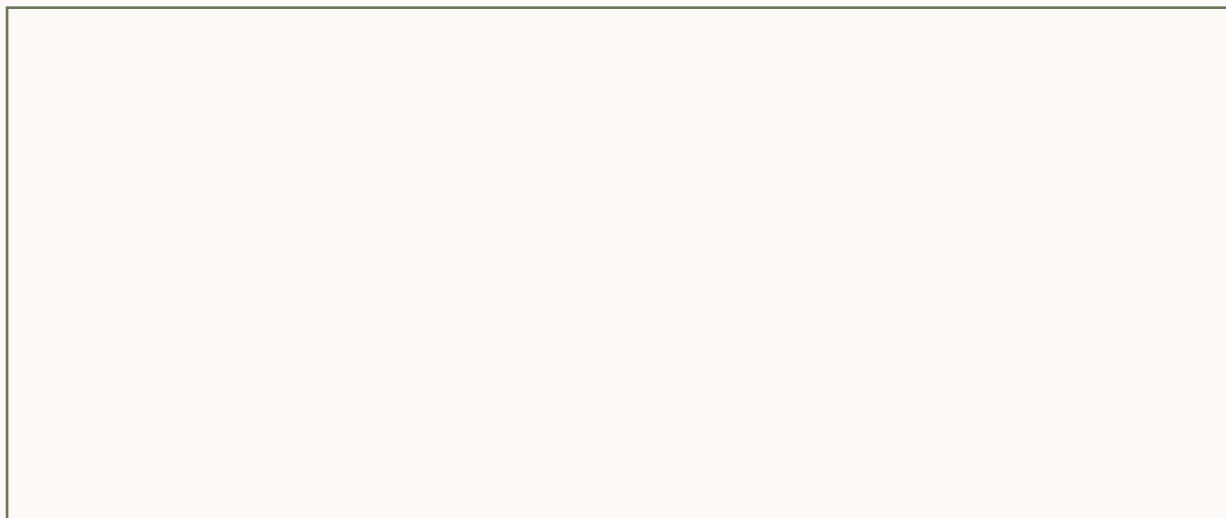
A tiszta öröm az az érzés, amit gyermekként éreztél, amikor arra vártál, hogy kinyisd az ajándékokat a karácsonyfa alatt, amikor Karácsony reggelén felébredtél. Az az érzés, amit gyerekként éreztél, amikor szembesültél a valaha látott legnagyobb fagylalttal. Emlékszel, milyen izgalommal vártad, amíg kinyílnak a kapuk a Vidámparkban?

Ahogy felnövünk, elveszítjük a tiszta öröm érzését, amely rabul ejti a gyermek elméjét.

Ritkán hagyjuk magunkat élvezni a tevékenységeinket azzal a felhőtlen örömmel, ahogy gyerekként tettünk.

Felnőttként életünk feladatai megfosztanak bennünket az egyszerű élményektől, amelyek örömet okoznak. Az önfelfedezés útja nem lehet teljes anélkül, hogy visszaemlékeznénk arra a személyre, aki gyerekként voltunk, és összehasonlítanánk azzal, aki most felnőttként vagyunk. A személyiségünket formáló élmények gyerekkorunkban gyökereznek, és az ezekre való reflektálással töltött idő kiváló módja annak, hogy vezérelje gondolkodásunkat, miközben megpróbáljuk újra felfedezni a belső énünket.

Írj le 5 gyermekkori emléket, amelyek tiszta örömet és izgalmat okoztak neked, addig is amíg vártad őket, és később, ahogy átélted őket. Ezután szánj időt arra, hogy újra felfedezd és átéld ezeket a kalandokat.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their childhood memories.